

Sylvie Dethiollaz
Claude Charles Fourierrier

ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

NDE, OBE et autres expériences
aux frontières de l'esprit



AVENTURE
SECRÈTE

États modifiés de conscience

SYLVIE
DETHIOLLAZ

CLAUDE CHARLES
FOURRIER

États modifiés de conscience

NDE, OBE et autres expériences
aux frontières de l'esprit

*Témoignages, recherches,
réflexions et perspectives*



© Éditions Favre SA, Lausanne, 2011

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Luna...

NOTE DE L'ÉDITEUR POUR LA SIXIÈME ÉDITION (MAI 2021)

Noêsis, le Centre d'étude et de recherche noétique créé à Genève en 1999 par Sylvie Dethiollaz et rejoint en 2004 par Claude Charles Fourrier, est devenu en 2012 l'Institut suisse des sciences noétiques (Issnoe).

Issnoe étudie la conscience à travers les états modifiés de conscience (EMC) non ordinaires, les expériences de mort imminente (NDE) ou encore les phénomènes de décorporation (OBE). Il encourage une recherche pluridisciplinaire à leur sujet ainsi qu'une analyse méthodique et scientifique des relations entre l'esprit et la matière. Il propose également une aide aux personnes ayant vécu ces phénomènes grâce à des consultations privées et des réunions de groupe.

L'Institut a également proposé des conférences et des ateliers autour du thème de la conscience et des états modifiés de conscience se produisant ou non à l'approche de la mort, animés par des chercheurs, philosophes, physiciens, psychologues et médecins. Stéphane Allix (réalisateur et écrivain), Frédéric Lenoir (sociologue), Jean-Jacques Charbonier (médecin, anesthésiste et réanimateur), Corine Sombrun (ethnomusicienne), Philippe Guillemant (physicien) ou encore Bernard Werber (écrivain), notamment, sont intervenus dans le cadre de ces conférences et de ces ateliers.

Les recherches de Sylvie Dethiollaz et Claude Charles Fourrier sont abordées dans deux ouvrages : celui que

vous tenez entre vos mains et *Voyage aux confins de la conscience* (Guy Trédaniel éditeur, 2016). Un nouveau livre consacré à leurs dernières recherches a vu le jour en 2021.

PRÉAMBULE

Au fil des ans, nous avons rencontré des personnages étonnants, croisé des vies jalonnées de faits troublants. Parmi ceux-ci, certains phénomènes déjà connus, répertoriés, et bien étiquetés. Et puis d'autres, parfois si incroyables que longtemps nous avons préféré les garder pour nous. Que fallait-il en penser ? Comment en parler ? Ces témoignages provenaient de personnes qui menaient pourtant une vie tout à fait normale dans le sens où on l'entend en général : un travail, une famille, des hobbies... Des personnes que nous avons appris à connaître au gré des rencontres et des confidences, avec qui nous avons quelquefois développé une belle amitié. En un mot, des personnes dont on ne saurait mettre la parole en doute. D'ailleurs, quel serait leur intérêt à inventer de telles histoires ?

Bien sûr, ce sont des « témoignages », pas une réalité absolue, et il faut en tenir compte. Avec le temps, à force de les étudier, nous avons d'ailleurs appris à faire la part des choses. Mais,

au-delà du ou des « filtres » personnels, nous ne pouvions pas ne pas être interpellés par la cohérence, l'unité qui se dégageait de tous ces témoignages, pourtant en apparence si différents. Tous parlaient de la même chose. Au cœur de ces récits, « l'inexprimable », parfois rapporté de façon maladroite, quelquefois avec beaucoup de poésie, chacun selon sa sensibilité, mais toujours avec la même émotion.

Nous n'avons pas la prétention d'apporter des réponses. D'ailleurs, dans ce domaine, y en a-t-il réellement ? Nous ne nous présentons pas comme des « gens qui savent », mais comme des « observateurs » qui rapportent sans juger. Nous voudrions simplement partager nos constatations, nos questionnements, nos hypothèses pour que chacun puisse y trouver matière à nourrir ses propres réflexions.

Ce livre ne s'adresse pas à une chapelle d'initiés, bien au contraire. En l'écrivant, notre but a été d'exprimer le plus simplement possible les concepts complexes que l'on doit inévitablement aborder quand on s'intéresse à la notion de conscience, afin que chacun se sente concerné, interpellé. Ces expériences pourraient arriver à n'importe lequel d'entre nous et, qui sait, vous arriveront peut-être un jour à vous aussi.

Alors, bienvenue dans le monde des états modifiés de conscience. Pour ce voyage, pas besoin de connaissances préalables ni de savoirs scientifiques ou philosophiques. Vous n'aurez qu'à vous laisser guider, émerveiller. Une chose à ne pas oublier pourtant : votre

curiosité et, surtout, votre ouverture d'esprit. Et pour pouvoir l'apprécier pleinement, un conseil tout de même : délestez-vous avant d'embarquer de vos « croyances », de vos « a priori » et de vos « jugements ».

Tous les témoignages qui vont suivre sont authentiques et nous ont été personnellement adressés par écrit, ou confiés lors d'entrevues enregistrées. À la demande de certains témoins, nous avons parfois utilisé des prénoms fictifs et retiré toute indication qui aurait pu permettre de reconnaître les personnes impliquées. Nous avons aussi été obligés de raccourcir certains témoignages trop longs pour être présentés dans leur intégralité ou de n'en retranscrire qu'un extrait pour illustrer nos propos. Cela a pu conduire à mettre l'accent sur un aspect qui n'est pas forcément le plus important aux yeux des témoins ou à omettre une partie du sens qu'ils leur attribuent. Bien que les coupes aient été effectuées en accord avec eux, nous tenons à rendre attentif le lecteur au fait que les témoins retirent parfois de leur vécu une vision qui dépasse celle que nous présentons.

« Avant ça, je n'avais jamais imaginé pouvoir remettre en question la réalité. La route était tracée et claire, le "moule" prédéfini. Et tout d'un coup... »

« C'est arrivé, je ne pouvais plus rien maîtriser. »

« Un court instant, j'ai songé : "Comment suis-je arrivé là ?" L'instant suivant, je n'en avais plus que faire... »

« Jamais je n'ai pu oublier ce que j'ai vu cette nuit-là. Personne ne m'a crue... »

« J'avais l'impression d'avoir pénétré dans un monde interdit et d'avoir pu jeter un coup d'œil par le trou d'une divine serrure... »

« Intégrer l'expérience me parut longtemps impossible : je me sentais comme un moustique devant avaler le soleil ! »

« Le monde extérieur avait perdu toute réalité, je le percevais comme un décor de carton-pâte sans substance réelle... »

« Aujourd'hui, je n'ai plus peur de la mort... Je ressens un grand calme intérieur, je suis profondément en paix. »

« J'ai parfois l'impression d'être un morceau de sucre qui se dissout dans une tasse de thé. Oui, c'est ça, je me dissous dans quelque chose de plus grand que moi... »

I

INTRODUCTION

*Si un homme qui n'a vu que pendant un jour
se trouvait chez un peuple d'aveugles,
il faudrait qu'il prît le parti de se taire
ou de passer pour un fou.*

Denis DIDEROT

VOUS AVEZ DIT « ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE » ?

Lorsqu'on nous demande sur quoi nous travaillons et que nous répondons « sur les états modifiés de conscience », c'est souvent l'étonnement, voire une légère méfiance que nous percevons dans le regard de nos interlocuteurs. Ce terme, semble-t-il, intrigue... ou fait peur, car « modifié » est souvent assimilé à « anormal ». Au cours de la vague psychédélique des années 1960-1970, on employait volontiers l'expression « états altérés de conscience », et c'est peut-être à la connotation péjorative de ce terme impliquant une détérioration que l'on doit encore la circonspection avec laquelle est parfois accueilli notre intérêt pour ces états particuliers. Pourtant, bien qu'ils puissent être dans certains cas consécutifs à la prise de drogues ou résulter d'une pathologie mentale fonctionnelle ou psychique, même les plus spectaculaires de ces états sont la plupart du temps naturels et non pathologiques, et beaucoup

« d'expérienceurs¹ » font au contraire preuve d'une grande clarté de pensée et de réflexion au cours de leurs expériences.

Dans ce domaine, se référer à la « normalité » est de toute façon ambigu. Comment définir l'état « normal » de la conscience ? D'ailleurs existe-t-il ? En fait, l'expression « état modifié de conscience », ou « EMC », désigne tout état de la conscience qui diffère de l'état « vigile », c'est-à-dire de celui qui nous permet d'appréhender « l'immédiat » grâce à un mode de fonctionnement « adapté et rationnel ». Or la limite est parfois difficile à définir. Continuellement absorbés par nos souvenirs ou en projection dans des événements futurs, ballottés par nos émotions et nos sentiments, nous sommes rarement « présents à l'instant ». Il existe des états modifiés de conscience tout à fait banals que chacun expérimente quotidiennement, parfois volontairement, mais le plus souvent involontairement et même totalement inconsciemment. Au cours d'une même journée, des moments de rêverie, de concentration, de stress ou de détente se succèdent comme autant d'états différents. C'est un mouvement perpétuel, la conscience fluctuant entre d'innombrables états qui forment un continuum. En réalité,

1. Anglicisme inventé pour désigner les personnes ayant vécu une expérience de mort imminente ou *near-death experience*, mais actuellement utilisé pour l'ensemble des témoins d'expériences non ordinaires.

on n'entre pas dans un état modifié : on en quitte un pour un autre.

Pourtant, il y a des états moins banals que d'autres. Il y a d'abord les EMC à caractère « récréatif » avec lesquels on flirte régulièrement sans même y prêter attention. Ainsi, boire un verre de vin ou fumer une cigarette provoque déjà une légère modification de l'état de conscience. Dans le rêve, toute une gamme de degrés de conscience peuvent également s'exprimer, comme en témoigne le rêve lucide, dans lequel le rêveur, conscient d'être en train de rêver, peut parfois en diriger le déroulement. Il existe aussi des états que l'on recherche volontairement comme ceux induits par la relaxation, la méditation, l'hypnose, ou encore la prise de drogues. Somme toute encore assez courants, ces états-là peuvent dans certains cas constituer une porte d'accès à d'autres états modifiés beaucoup plus profonds. Ensuite viennent des états plus étonnants ou spectaculaires, comme les rêves prémonitoires, les états médiumniques, les apparitions « mystiques », les sorties hors du corps ou encore les expériences de mort imminente, pour n'en citer que quelques-uns. Pour nous référer à ces expériences beaucoup moins courantes, nous parlerons d'états modifiés de conscience « non ordinaires ».

Alors que l'état de conscience « normal » correspond déjà à toute une variété d'états modifiés, considérés comme normaux car vécus par la majorité des gens, des états plus marginaux vont être considérés comme anormaux. Dans

ce domaine, ce sont donc en premier lieu des critères sociaux qui définissent la frontière de la normalité. Mais chaque état peut avoir des intensités différentes et, selon le degré atteint, devenir problématique pour la personne concernée ou pour son entourage. Pourtant, mises à part les expériences à contenu négatif, un EMC non ordinaire n'est en général pas perturbant en lui-même, mais peut le devenir à cause de toutes les questions qu'il suscite : qu'est-ce que c'était ? Pourquoi est-ce arrivé ? Pourquoi à moi ? Est-ce que cela va se reproduire ? Suis-je en train de devenir fou ? Sans réponses, les expérienceurs tombent dans l'inquiétude, voire dans l'angoisse et le déséquilibre. En réalité, c'est souvent l'ignorance et le déni de notre société par rapport à ces phénomènes qui est à l'origine de leur perturbation. En effet, ce que l'on peut reprocher à la plupart des représentants du monde médical et scientifique, c'est de clore tout débat en affirmant qu'il s'agit uniquement d'hallucinations. Car au-delà de la véracité ou non de cette affirmation, pour une personne fragile ou fragilisée par le questionnement soulevé par son expérience, s'entendre dire que ce vécu, qui revêt tellement d'importance à ses yeux, n'est qu'une « illusion » peut être dévastateur.

Les phénomènes dont il va être question sont extrêmement polymorphes. Souvent, il s'agit d'un épisode unique. Un événement isolé, orphelin et... parfois inclassable. Parmi les témoignages que nous avons recueillis,

beaucoup étaient difficiles à définir et, effectivement, impossibles à intégrer à une catégorie connue. On établit tant bien que mal des classifications, mais en vérité tout est interférent, variable, modulable et... sans règles. Cela demeure néanmoins nécessaire, mais il faut être conscient qu'il existe presque autant de variantes que d'expérimentateurs et aussi que les appellations n'ont pas forcément le même sens pour tous, même parmi les chercheurs dans ce domaine.

FIABILITÉ DES TÉMOIGNAGES

Quel crédit peut-on accorder à ces récits ? Tout chercheur travaillant sur la base de témoignages se pose inévitablement cette question. Faire des recherches et établir des recoupements avec les dossiers médicaux et les témoignages de proches peut s'avérer utile. Mais cela n'est pas toujours possible ni approprié. De plus, si le témoin vient demander de l'aide, notre priorité ne sera pas de faire des vérifications. De toute manière, son trouble, ou sa souffrance, constituera déjà une première indication de sa bonne foi. Il existe ensuite d'autres critères de fiabilité : « l'état émotionnel » du témoin lorsqu'il raconte son expérience, la « cohérence interne » de son récit ou encore la « constance dans le temps » lorsque le témoignage est raconté à plusieurs reprises constituent de précieux indicateurs. Demander au témoin de décrire en détail les sensations et les émotions éprouvées permettra aussi de mieux cerner son vécu. En général, assez rapidement, la personne bute, hésite, ne trouve plus les mots adéquats. Ainsi, comment

décrire une musique... céleste ? En employant des métaphores, certains réussiront à aller plus loin, mais la plupart sont très prudents dans leur formulation et, à l'inverse, lorsque l'un d'eux a réponse à tout sans hésitation, cela devient suspect. Pour certaines expériences typiques comme les expériences de mort imminente, nous leur demandons aussi de remplir un questionnaire que nous avons établi sur la base de ceux existant dans la littérature scientifique¹.

Cette description méthodologique peut donner l'impression que nos témoins sont soumis à de véritables interrogatoires ! Il n'en est rien. Au contraire, ils apprécient les questions précises, qui les aident à mettre des mots sur leurs ressentis, à aller plus loin dans leurs souvenirs. Pourtant, cela peut être à double tranchant, car il ne faut pas sous-estimer l'incidence du « travail » de la mémoire et de l'imagination. C'est pourquoi il est important de ne poser que des questions « ouvertes » qui ne risquent pas d'influencer l'expérienceur ou d'induire des « faux souvenirs ». L'idéal serait bien sûr de pouvoir recueillir les témoignages « à chaud ». Car, petit à petit, des éléments seront oubliés, occultés, interprétés ou transformés pour être plus « recevables » ou plus en adéquation avec certaines

1. Dans K. Ring, *Life at death : A scientific investigation of the near-death experience*, Coward, McCann, Geoghegan, 1980, et B. Greyson, « The near-death experience scale : Construction, reliability, and validity », *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 171, 1983.

croyances. Avec le temps aussi, les témoins rattacheront forcément ce vécu hors normes à des sensations et à des éléments connus, afin de rendre leur récit compréhensible, ce qui induira inévitablement une déformation. Il faut donc rester vigilant et prendre en compte certains paramètres : le nombre de fois où l'expérience a été relatée, les lectures spécialisées, l'adhésion à une religion ou l'existence d'un « travail » thérapeutique entre le moment de l'expérience et celui du témoignage, etc.

Et puis, il y a ceux qui exagèrent et en « rajoutent » un peu, il y a les mythomanes qui racontent des choses « énormes » comme si elles étaient tout à fait banales. Mais aussi, de temps en temps, des personnes à comportements « schizophrènes ».

DÉLIRES PATHOLOGIQUES OU EXPÉRIENCES VÉRITABLES ?

On nous pose souvent la question suivante : comment savoir si un EMC est une hallucination ? Tout d'abord, il faut préciser que toutes les hallucinations, qui sont définies comme des « perceptions sans objet », sont des EMC... Mais tous les EMC ne sont pas des hallucinations. En réalité, seul le fait d'avoir accès au cours d'un EMC à des informations qui pourront être vérifiées par la suite est susceptible de prouver de manière irréfutable qu'il ne s'agissait pas de fantasmes ou d'hallucinations. Cependant, cela n'est possible que dans une infime fraction des cas.

Une autre question est de savoir si ces états sont pathologiques. Même une hallucination peut avoir des origines diverses, qui ne sont pas forcément pathologiques. Bien que cette idée soit encore très répandue, être bien ou mal à la suite d'un EMC non ordinaire ne nous renseigne pas sur son caractère pathologique. Comme nous le verrons, on peut être vraiment très mal pendant ou après une expérience de

mort imminente. Pourtant, introduite depuis 1994 dans le sacro-saint DSM-IV¹, une sorte de bible pour psychiatres, celle-ci est aujourd'hui considérée comme une expérience d'*ouverture de conscience*, au même titre que les états méditatifs. Et vivre un processus d'ouverture de conscience n'est rarement qu'une partie de plaisir ! Parfois, la personne peut même « glisser » temporairement dans un état psychotique, qui risque d'être diagnostiqué et traité comme le symptôme d'une maladie mentale, ce qui pourra la faire basculer dans une réelle psychose. Nul doute, malheureusement, que ce cas de figure concerne certains patients considérés comme psychotiques dans les hôpitaux psychiatriques... En face d'une personne au comportement « anormal », il faut donc être attentif afin de déceler si, à l'origine, il n'y a pas éventuellement un EMC non ordinaire mal vécu. Car bien « gérés », ces troubles pourront s'avérer transitoires et faire partie d'un processus d'évolution.

Ce domaine est donc d'une extrême subtilité. On peut avoir affaire à des imaginations débordantes, à des hallucinations psychotiques, à des expériences d'ouverture de conscience ponctuées de « bouffées délirantes », à des expériences d'ouverture de conscience qui virent à la psychose et à des expériences d'ouverture de

1. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (en français : *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*).

conscience tout court. Or, mis à part certaines personnes qui ont encore la lucidité nécessaire pour juger du caractère pathologique de leur vécu, toutes ces expériences seront ressenties comme « réelles » par ceux qui les vivent. Alors, comment faire la part des choses entre ce qui est pathologique et ce qui relève d'un véritable éveil de conscience ?

Le domaine des maladies mentales est extrêmement vaste et notre but n'est pas d'exposer en détail les psychoses qui, tout comme les phénomènes dont il est question dans ce livre, peuvent se manifester sous de multiples formes selon les individus. Dans le cadre des EMC tout est possible, c'est pourquoi il est parfois complexe de faire la distinction entre un état normal et un état pathologique de la conscience. Toutefois, certains critères évidents peuvent être utilisés. Ainsi, lorsqu'une personne se rend compte que les expériences qu'elle rapporte ne cadrent pas avec ce que notre société considère comme la « réalité », lorsqu'elle est capable d'établir une distinction claire entre une expérience intérieure (qu'elle seule vit) et une expérience extérieure (que tout le monde vit), lorsqu'elle peut malgré tout continuer à « fonctionner » dans la vie quotidienne et gérer ses émotions, cette personne ne peut pas être considérée comme psychotique, aussi étranges et incroyables que puissent être les phénomènes qu'elle raconte.

Mais parfois, c'est aussi une question de... *feeling*. À force de rencontrer des témoins, d'entendre

des récits hors du commun, on finit par développer une « sensibilité » particulière, une empathie, qui renseignera plus que toute autre méthode sur la réalité des phénomènes rapportés, d'où la nécessité de partager ce vécu avec un interlocuteur averti. Quant aux témoignages que nous présentons dans ce livre, il va sans dire que nous n'avons absolument aucun doute sur la santé mentale de leurs auteurs ou sur une quelconque possibilité d'affabulation de leur part. Dans leur très grande majorité, ce sont des personnes que nous connaissons bien et depuis de nombreuses années.

UN CENTRE POUR QUI, UN CENTRE POUR QUOI ?

Noêsis, le Centre d'étude et de recherche noétiques, existe depuis 1999. On pourrait résumer sa vocation par trois mots : aider, étudier, informer. Face aux réticences et au manque d'intérêt de la communauté scientifique et médicale pour ces expériences, face à l'isolement et au désarroi dans lequel se trouvent souvent les témoins qui ne savent pas à qui s'adresser pour être écoutés, l'idée première était d'offrir à ces derniers un lieu d'accueil, qui permettrait aussi de récolter des témoignages dans une perspective de recherche. Assez vite pourtant, il s'est avéré que cela n'était pas toujours suffisant et, peu à peu, un service de soutien thérapeutique ponctuel ou de suivi approprié a été mis en place pour ceux qui le souhaitaient. Comme nous le verrons, les EMC non ordinaires soulèvent beaucoup de questions passionnantes et c'est pour tenter d'y répondre que nous développons, parallèlement à ce travail clinique et grâce à diverses collaborations, un programme de recherche scientifique expérimentale sur plusieurs EMC. Actuellement,

il existe encore beaucoup d'a priori et d'idées reçues sur les EMC non ordinaires et, en utilisant différents canaux d'information (conférences, médias, sites Internet), notre but est également de faire mieux connaître ces phénomènes, non seulement du grand public, mais aussi des milieux médicaux, pour les *dédramatiser* et d'une certaine manière les *démystifier*, afin de créer un climat serein dans lequel les témoins oseront s'exprimer plus facilement.

Au début, le centre était uniquement consacré aux expériences de mort imminente, mais face aux témoignages très différents qui se sont présentés, cela n'a pas été possible longtemps. Des récits qui évoquaient toutes sortes d'expériences, aussi fortes et saisissantes, dont nous n'aurions même pas soupçonné l'existence... L'idée d'élargir le champ des recherches à l'ensemble des états modifiés de la conscience s'est donc rapidement et naturellement imposée. Durant les dix années qui ont suivi, les centaines de témoignages recueillis nous ont permis de constater qu'il existait beaucoup de similitudes entre tous ces récits et que cette décision avait été pertinente. Car tous nous renvoyaient au mystère « d'être ». Et, comme nous le verrons, le nom du centre, surtout choisi pour sa consonance, a peu à peu pris tout son sens¹...

1. *Noësis* en grec ancien signifie « l'acte d'intelligence par lequel on pense ». Le mot *noétique* concerne ce qui est du domaine de la pensée et de l'esprit, mais dans le sens spirituel du terme.

LE POURQUOI ET LE COMMENT DE CE LIVRE

En écrivant ce livre, nous avons hésité : pouvions-nous tout raconter ? Était-il préférable de taire certains témoignages, du moins pour l'instant, et si oui selon quels critères ? Nous avons finalement décidé de jouer la carte de la transparence en restant fidèles aux témoignages et en restituant les plus représentatifs sans restriction. Nous exposons ici le fruit de nos observations objectives et neutres. Sans dénaturer la teneur des récits, nous sommes restés le plus rationnels possible dans un domaine qui relève en apparence de... l'irrationnel. Nous posons des questions et présentons des hypothèses, même si celles-ci vont parfois à l'encontre du « scientifiquement correct » en vigueur actuellement. Sans chercher à prouver quoi que ce soit, nous avons voulu montrer que les certitudes ne font pas partie de notre monde. Cet ouvrage constitue une matière vivante et non une matière figée dans les savoirs savants. Nous espérons qu'il sera accueilli avec le même esprit

d'ouverture et de curiosité que le nôtre durant toutes ces années.

Notre but n'était pas de faire un catalogue sur les EMC, mais de présenter une réflexion sur l'énigme de la conscience, étudier ses modifications n'étant qu'un moyen pour y parvenir. Par conséquent, la présentation des EMC non ordinaires qui va suivre n'est pas exhaustive, loin de là. Nous ne pouvions pas parler de tout, sinon il nous aurait fallu décliner cet ouvrage en plusieurs tomes ! Nous présentons uniquement les EMC auxquels nous avons été directement confrontés. Ils ne témoignent pas toujours du même degré de « modification » de la conscience, il y a même de grandes variations, mais les témoins qui nous les ont confiés ont vu, pour la plupart, leur vie totalement bouleversée par des expériences méconnues, voire totalement inconnues ou taboues, bien plus inconcevables encore que certains EMC qui ont déjà « pignon sur rue », comme l'hypnose, la voyance, la médiumnité, la télépathie, etc. C'est pourquoi nous n'aborderons ces derniers que dans la mesure où ils sont parfois associés aux expériences présentées ici.

De même, nous ne parlerons pas de toutes les expériences « extraordinaires ». Même si nous avons personnellement assisté à différents phénomènes paranormaux qui sont restés totalement inexplicables, nous ne les relaterons pas ici, car, a priori, ils ne relevaient pas directement d'un EMC. Avant d'aller plus loin et pour

éviter toute confusion, il faut en effet établir la distinction suivante : tout EMC non ordinaire constitue en soi une expérience extraordinaire, mais toute expérience extraordinaire n'implique pas forcément un EMC. Dans un EMC non ordinaire, l'expérience n'a en général¹ de réalité que pour celui *qui la vit*, tandis qu'une expérience extraordinaire (n'impliquant pas un EMC) a une réalité en dehors du témoin *qui y assiste* et peut même être constatée par plusieurs personnes. Pour illustrer cette distinction, voici un phénomène spectaculaire qui s'est déroulé dans un cadre scientifique rigoureusement contrôlé, en présence d'une demi-douzaine de personnes :

« Il s'agissait d'une séance expérimentale de "macro-psychokinèse"² impliquant une femme qui disait avoir des capacités de médium et pouvoir entrer en contact avec l'esprit de personnes décédées au moyen d'une "table tournante". Or, ce jour-là, assez vite un "contact" semblait s'être établi entre elle et sa grand-mère. Sans entrer trop dans les détails (car cet épisode a quand même duré près de quatre heures !), comme toutes les personnes présentes, j'ai vu un guéridon se mouvoir si rapidement dans la pièce que la médium, elle-même surprise par l'ampleur du phénomène, le suivait à grand-peine sans parvenir à garder ses mains dessus ! L'expérience s'est ensuite poursuivie avec une table ronde beaucoup plus grande,

1. Comme nous le verrons, il existe quelques exceptions.

2. Influence de l'esprit sur la matière physique.

avec un pied et un plateau massifs si lourds qu'une personne seule la bougeait difficilement. Nous avons à nouveau vu cette table se déplacer allégrement, bien que moins rapidement, dans la pièce... Il faut préciser que les tables utilisées avaient été achetées la veille par l'équipe scientifique qui avait préparé la rencontre, et que la médium n'avait pas eu accès à ce matériel avant la séance...¹ »

Quelle que soit la nature exacte de ce phénomène, cette femme était probablement dans un EMC non ordinaire, mais les observateurs assistaient, eux, à une expérience « extraordinaire ». Pourtant, il n'est pas toujours aisé de déterminer si les témoins sont, ou non, dans un état modifié au moment d'une expérience. Bien sûr, nous recueillons aussi des témoignages insolites d'expériences extraordinaires, qui, apparemment, ne semblent pas avoir impliqué un état modifié de la conscience du témoin qui nous le relate, mais nous n'en ferons pas état dans cet ouvrage.

Dans le chapitre qui va suivre seront exposés les réveils de la Kundalini et autres manifestations énergétiques, les sorties hors du corps, les expériences de mort imminente, les entendeurs de voix et les phénomènes de clairaudience, les expériences à consonance chamanique, les apparitions et visions (avec ou sans connotations religieuses), les expériences

1. Rapporté par Sylvie Dethiollaz, qui faisait partie des scientifiques ayant assisté à ce phénomène.

de relativité temporelle, les expériences de relativité matérielle, ainsi que quelques expériences « hybrides » ou encore inclassables. Comme nous le verrons, au-delà de leur apparente diversité, les témoignages présentés laissent entrevoir des similitudes troublantes. Transcendant l'espace, le temps et parfois même l'ego, tous suggèrent une réalité plus vaste... Un autre point commun est leur aspect « spirituel », soit en tant que composante de l'expérience, soit en tant « qu'ouverture » du témoin consécutivement à celle-ci. Par *spirituel*, nous entendons son sens étymologique latin *spiritus* : « esprit », c'est-à-dire *un contact avec le principe immatériel vital, mais sans aucune connotation religieuse*. À ne pas confondre avec *mystique*, terme un peu « fourre-tout », souvent utilisé à tort et à travers pour décrire des phénomènes très différents. Par définition, le terme *mystique* s'exprime à l'intérieur d'une religion, ce qui implique que la personne vit une expérience pour laquelle elle est déjà conditionnée, même inconsciemment, et dont le contenu comportera un ou plusieurs éléments faisant référence à cette religion. Toutes les expériences dont il va être question ici ont clairement un aspect spirituel, mais toutes ne sont pas mystiques¹.

1. Dans la littérature spécialisée, certains des EMC non ordinaires dont il est question dans ce livre sont d'ailleurs assimilés à des expériences d'« émergence spirituelle », car ils représentent une occasion de s'ouvrir à une dimension plus « spirituelle ». Quand cette émergence est mal vécue, car trop rapide ou survenant chez une personne

À travers la rédaction de ce livre, nous avons voulu mettre de l'ordre dans nos idées, pousser notre réflexion le plus loin possible pour voir ce qui en « sortirait », avoir une vision globale. Nous avons également très envie de faire connaître les phénomènes extrêmement surprenants que nous avons découverts. Mais symboliquement, c'était aussi une façon de donner la parole aux centaines de témoins dont nous avons recueilli les récits, car pour beaucoup, il demeure difficile d'exprimer et de partager un vécu hors du commun. Nous avons aussi cherché à transcrire notre compréhension du fonctionnement de l'humain et de « l'au-delà » de l'humain, en donnant la vision la plus simple et évidente possible dans un domaine souvent confus. Sans être dans une démarche prosélyte, nous espérons pouvoir aider des personnes traversant des expériences similaires ou ayant simplement les mêmes interrogations. Car ce livre n'a pas pour vocation d'être scientifique, il se veut avant tout... *humain*.

psychiquement fragile, on parle parfois de « crise ou d'urgence spirituelle », ces termes ayant été inventés par les psychiatres Christina et Stanislav Grof.

VERS UN MODÈLE DE LA CONSCIENCE

Les états modifiés de conscience soulèvent beaucoup de questions. Pourquoi existe-t-il des personnes plus sujettes que d'autres à vivre de tels phénomènes ? Existe-t-il une prédisposition et, si oui, laquelle ? Pourquoi vivre un type d'EMC plutôt qu'un autre ? une expérience négative plutôt qu'une positive ? Où, quand, comment, pourquoi ? Autant de questions que nous aborderons et pour lesquelles nous n'avons pas forcément de réponses, mais quelques hypothèses.

Quoi qu'il en soit, si nous devons résumer ce livre à une question centrale, elle serait la suivante : un état modifié de conscience, oui... mais modifié par rapport à quoi ? ! Existe-t-il un état dans lequel la conscience ne serait pas modifiée ? Après avoir présenté les principales catégories d'EMC que nous avons rencontrées, fait le point sur les connaissances scientifiques et envisagé ces états sous l'angle particulier de ce qu'ils peuvent apporter à *l'évolution et à la possible transformation de l'être*, nous

finirons par des considérations plus métaphysiques. Car ce qui nous intéresse, nous, dans les EMC, c'est... la Conscience. Or définir la conscience est probablement la chose la plus complexe au monde. Il est plus simple d'apporter une réponse, même incomplète, à la question « Qu'est-ce que l'Univers ? » qu'à la question « Qu'est-ce que la conscience ? ». Au moins l'Univers peut-il être décrit, quantifié. Il existe des outils pour cela, toutes sortes d'unités de mesure, les années-lumière, le nombre de galaxies, etc., mais il n'existe rien de tel pour la conscience, qui par essence est immatérielle, subjective, abstraite. Dans le Larousse, elle est définie comme la « perception que chacun peut avoir du monde extérieur ou de soi-même ». Mais est-ce la perception qui permet la conscience ou la conscience qui permet la perception... ?

En Occident, la pensée rationnelle dominante considère que la conscience est un phénomène qui a émergé à partir d'une certaine complexité du Vivant. Ainsi, il faudrait un système nerveux central relativement développé pour que celle-ci puisse apparaître. Dans cette vision matérialiste, la conscience est assimilée à son *contenu*. Aussi, pensée, perception et conscience sont des notions étudiées conjointement, de sorte que l'on pourrait résumer la position occidentale par la célèbre formule de Descartes : « Je pense, donc je suis. » Or, comme nous l'évoquerons dans le dernier chapitre, il existe une autre vision de la conscience, totalement opposée,

celle de l'Orient, que l'on pourrait schématiser cette fois-ci par une formule lapidaire qui résumerait la pensée de « maîtres » reconnus, comme l'était par exemple Krishnamurti :
« Être, c'est ne plus penser. »

II

LA CONSCIENCE DANS TOUS SES « ÉTATS »

*Borné dans sa nature, infini dans ses vœux,
l'homme est un dieu tombé
qui se souvient des cieux.*

Alphonse DE LAMARTINE

DES EXPÉRIENCES AUX FRONTIÈRES DE L'ESPRIT

À la lecture des témoignages qui vont suivre, certains n'y verront peut-être que délires ou imaginations fertiles et se demanderont si nous n'avons pas nous-mêmes perdu tout sens critique pour leur accorder le moindre crédit. Pourtant, encore une fois, nous pouvons le certifier, les témoins dont il est question ici sont sains d'esprit. Ils ont une famille, un réseau social, un travail, et rien dans leur comportement extérieur ne pourrait laisser envisager les expériences qu'ils ont vécues ou vivent encore, à moins de faire partie des rares personnes à qui ils osent se confier. Dans ce chapitre, nous nous contenterons de présenter ces phénomènes, sans chercher à les interpréter ni tenter de leur apporter une explication.

On pourrait penser que ces expériences se déclenchent dans des situations bien particulières. En réalité, il n'en est rien et nos observations nous ont permis de constater que la règle en la matière, c'est justement... qu'il n'y a pas de règle. En effet, les EMC non

ordinaires peuvent survenir dans les circonstances les plus diverses : aussi bien lors d'un stress aigu que pendant une méditation, dans une situation dramatique ou bucolique, dans un état de fatigue intense ou de forme olympique, à la suite d'une soirée bien arrosée ou lors d'un jeûne, le jour comme la nuit, éveillé ou endormi, malade ou en bonne santé, au bord du suicide ou euphorique, seul ou au milieu d'une foule... Même si certaines circonstances extérieures semblent favoriser ou participer au déclenchement des EMC, aucune n'est en elle-même suffisante, car on peut parfois accumuler les éléments circonstanciels propices sans qu'il se produise quoi que ce soit. À l'évidence, il existe d'autres facteurs qui entrent en jeu. Cela nous conduit à une première question : est-on plus ou moins prédisposé à vivre des EMC et si oui, quels seraient les facteurs prédisposants ?

Il n'existe pas de profil de « l'expérienceur-type ». Être riche, pauvre, cultivé, analphabète, épicurien, ascète, athée, religieux, jeune, vieux, homme ou femme, etc., ne semble pas non plus avoir d'influence sur le déclenchement d'un EMC. Cependant, nous avons constaté que la plupart des témoins relataient avoir vécu des événements très douloureux au cours de leur vie et particulièrement durant leur enfance : maltraitances, abus sexuels, situations d'abandon physique ou psychologique, deuils douloureux, maladies chroniques sont le plus couramment évoqués. Dans les

années 1980, le psychologue Kenneth Ring avait déjà remarqué que les témoins d'expériences de mort imminente et d'observations d'ovnis rapportaient significativement plus de mauvais traitements et d'abus pendant l'enfance que des sujets « lambda ». Selon lui, les maltraitements stimuleraient chez les enfants le développement d'une réponse de type dissociatif, c'est-à-dire une capacité à entrer dans un état modifié de conscience pour se protéger d'une réalité devenue trop angoissante et douloureuse¹, capacité qui se perpétuerait à l'âge adulte. De manière générale, il est vrai que l'enfance est une période bénie pour les EMC non ordinaires, ainsi que l'adolescence, riche en perturbations de tout genre. De plus, les expérimentateurs sont en général des personnes témoignant d'une très grande sensibilité, voire d'une fragilité émotionnelle, psychologique ou psychique. Une composante héréditaire ou transgénérationnelle n'est pas non plus exclue, car ils mentionnent souvent qu'un, voire plusieurs membres de leur famille proche vivent des phénomènes analogues.

Pour en revenir aux circonstances, il est malgré tout possible de classer les EMC non ordinaires en deux catégories : spontanés ou

1. K. Ring et C.J. Rosing, « The Omega project : An empirical study of the NDE-prone personality », *Journal of Near-Death Studies*, vol. 8, 1990, et K. Ring, *Projet Oméga. Expériences du troisième type – NDE*, L'âge du Verseau, 1994.

provoqués. Les expériences « spontanées » sont associées à des situations très variées : du stress physique, avec ou sans proximité de la mort (accident, maladie, tentative de suicide, agression, maltraitance, abus sexuel, fatigue intense, manque de sommeil, douleur extrême, anesthésie, orgasme sexuel très intense, etc.) au stress émotionnel et psychologique (deuil, divorce, maltraitance, etc., ou, plus positivement, rencontre amoureuse). Mais les EMC peuvent également survenir sans aucune raison apparente, dans des circonstances anodines de la vie quotidienne, aussi banales que de descendre fumer une cigarette sur le trottoir pendant ses heures de travail ou alors qu'on bouquine tranquillement dans son salon. D'autres EMC non ordinaires surviennent à la faveur de pratiques spécifiques qui, en temps normal, conduisent *volontairement* à une modification *légère* de l'état de conscience, comme le yoga, la méditation, la sophrologie, etc., mais qui peuvent occasionnellement et la plupart du temps *involontairement* (excepté quand cela survient dans le cadre de pratiques spirituelles intensives, orientales ou occidentales), pour des raisons qui demeurent inconnues, déboucher sur différents types d'EMC plus *profonds*. Il existe aussi des techniques plus « radicales » comme le *rebirth* ou la *respiration holotropique*, dont l'objectif est précisément de provoquer des expériences non ordinaires de conscience dans un but thérapeutique, et bien sûr la prise de drogues. Mais là encore, dans ce dernier cas

de figure, des expériences inattendues et bien supérieures en intensité à l'effet recherché surviennent parfois. Quoi qu'il en soit, mis à part une ou deux exceptions, le dénominateur commun de tous les témoignages que nous allons présenter est le suivant : il s'agit uniquement d'expériences totalement involontaires et, dans la plupart des cas, spontanées. Parmi ceux-ci, nous distinguons trois catégories :

- Les *modifications simples* de la conscience, où l'expérienceur vit un état dans lequel il a toujours la sensation d'être dans les limites de son corps physique (apparitions, visions, perceptions de voix, etc.).
- Les *dissociations* de la conscience, où l'expérienceur a la sensation d'avoir quitté son corps physique (OBE : *out-of-body experience* ou expérience de sortie hors du corps, NDE : *near-death experience* ou EMI : expérience de mort imminente, parfois réveil de la Kundalini).
- Les *expansions* de la conscience, où l'expérienceur peut s'identifier à d'autres « supports » : humain, animal, végétal ou minéral (expériences à consonance chamanique, expériences de relativité temporelle, etc.).

Pour chaque catégorie, il est ensuite possible de distinguer deux cas de figure. Soit l'expérience s'inscrit toujours dans le cadre de notre réalité *objective*, soit elle s'étend *au-delà*. En d'autres termes, le témoin est toujours conscient de son environnement d'où il se trouve comme « propulsé » dans une réalité différente. Mais

encore faut-il s'entendre sur les mots employés et leur signification, car il est probable que d'autres chercheurs n'interpréteraient ni ne classeraient de la même manière que nous certains phénomènes. Sans compter que toutes les combinaisons possibles existent et que certaines expériences comportant différentes phases peuvent entrer dans plusieurs catégories.

Il faut également savoir que ces expériences ne sont pas toujours uniques. Comme nous le verrons dans le chapitre IV, elles font parfois partie d'un enchaînement de phénomènes plus ou moins intenses et variés, pouvant s'inscrire dans un processus d'évolution spirituelle. Parmi les témoignages qui vont suivre, beaucoup ne constituent en effet qu'un élément d'un « parcours », qui ne peut prendre tout son sens qu'une fois replacé dans son contexte. Bien que cela nous ait paru réducteur, il n'était pas possible de faire autrement, ce chapitre se voulant essentiellement descriptif et représentatif des phénomènes que nous avons recueillis.

RÉVEIL DE LA KUNDALINI ET AUTRES MANIFESTATIONS ÉNERGÉTIQUES

« Cela s'est passé deux jours après la fin d'un séminaire de travail énergétique, auquel je m'étais inscrite pour mieux comprendre et gérer certains phénomènes qui m'arrivaient régulièrement.

Je venais de me coucher pour la nuit. J'ai commencé à sentir des fourmillements dans les orteils, qui sont devenus très vite des vibrations intenses qui montaient le long de mes pieds, puis de mes jambes, envahissant peu à peu tout mon corps... C'était une montée lente, de plus en plus puissante, qui provoquait des tremblements violents et incoercibles. Une sensation incroyable, presque insupportable : comme si je n'avais plus de peau, comme si la chair et les os mêmes se délitaient et que toutes mes cellules dansaient, vibraient dans une espèce "d'orgasme" interminable de plus en plus ample et profond... J'étais consciente, mais je ne pouvais penser à rien, rien analyser. Il y avait seulement ce flot d'énergie brute qui m'envahissait et faisait disparaître toute sensation de limites de mon corps... J'avais les yeux ouverts dans la nuit, mais ils ne voyaient que de la lumière. Une lumière

qui gommait les murs de la chambre, ceux de la maison, et qui s'étendait tout autour dans le ciel. J'étais devenue une gigantesque "ampoule", pure énergie consciente, fondue corps et "âme" dans cette vibration orgasmique indicible...

Cela continuait à monter, à m'emporter, et c'est arrivé à la poitrine, au cœur... Et là, c'est devenu totalement inexprimable... Cette vibration orgasmique, tout en gardant sa nature, est soudain devenue un Amour si puissant, un bonheur si profond, si "violent", que c'était comme si toutes les limites de moi-même, de tout mon être le plus subtil, fondaient dans une union absolue, totale avec... Avec ? Comme une reconnaissance absolue, des retrouvailles amoureuses "dans" et "d'une" dimension inimaginable. C'était long, interminable, d'une beauté, d'une profondeur et d'une puissance à peine supportable. Mon corps se tordait en tous sens sur le lit, des larmes coulaient, j'avais le visage et les cheveux trempés... Cent quarante-cinq mille volts dans une ampoule de vingt-cinq watts : un Feu, une combustion intérieure et extérieure à laquelle on n'échappe pas, qu'il faut laisser œuvrer et à laquelle il faut réellement et profondément s'ouvrir sans résistance et sans faux-semblant...

Cela a continué à monter et j'ai perdu conscience de la réalité concrète... L'expérience s'est déployée dans un autre plan... celui de la Connaissance... Ça a duré toute la nuit...

Par la suite, il y a eu des répercussions profondes dans tous les domaines de ma vie. Avec des effets très physiques, tant d'énergie intérieure, tant de "Vivance", que je ne mangeais plus, des effets que

dans l'ignorance de leur nature réelle on appelle "paranormaux". Il y avait des descentes d'énergie si puissantes que parfois, c'en était presque insupportable, je ne pouvais quasiment plus dormir. Pendant des années, je n'ai plus rêvé. Et puis, il y avait aussi des phénomènes de guérison.

Une expérience presque trop puissante... »

Nadia

Pour bien comprendre les diverses expériences dont il va être question, il faut d'abord introduire un concept millénaire qui ne fait pas partie de notre culture occidentale actuelle : une énergie existant sous forme de fluide ou de matière fluidique, baignant et imprégnant tout être, toute chose, y compris l'atmosphère. Cette notion paraît fumeuse aux yeux de la plupart des scientifiques et médecins occidentaux, bien que ceux-ci reconnaissent de plus en plus les vertus de l'acupuncture et de la médecine chinoise dans son ensemble, pourtant elles-mêmes basées sur le principe de cette énergie universelle. Un autre concept oriental important pour notre propos est celui des chakras, c'est-à-dire les « centres énergétiques du corps humain ». Il y en aurait sept principaux et des milliers de secondaires, qui auraient pour fonction la régulation de « l'énergie » entre les différentes parties du corps, et entre le corps et son environnement.

Si nous avons choisi de présenter cette catégorie de phénomènes en premier, c'est, entre

autres, parce que les témoignages faisant référence à des manifestations énergétiques figurent parmi les plus nombreux que nous recevons, car souvent celles-ci précèdent ou sont au contraire consécutives à un EMC non ordinaire. La mieux définie et la plus spectaculaire d'entre elles est ce que l'on appelle « le réveil de la Kundalini ».

En Inde, la Kundalini est le nom donné à « l'énergie créatrice » de l'Univers, emprisonnée et endormie à la base de la colonne vertébrale au niveau du sacrum. Chez la plupart des gens, une très faible partie seulement de cette énergie circulerait dans le corps et son « réveil » signifierait l'activation de sa circulation. Une fois « réveillée », la Kundalini est ressentie comme remontant à l'intérieur de la colonne vertébrale, traversant et dynamisant au passage, l'un après l'autre, les sept chakras principaux. C'est pourquoi elle est souvent représentée comme un serpent enroulé sur lui-même, qui se dresse progressivement dans l'épine dorsale. Quand le processus aboutit, lorsque la Kundalini se déploie totalement, l'énergie finit par sortir par le sommet du crâne au niveau de la fontanelle. Il s'ensuit un état d'expansion de conscience conduisant à la sensation de faire « un » avec l'Univers, avec le Tout, mais nous reviendrons en détail sur ce vécu particulier dans le dernier chapitre, où nous retrouverons, entre autres, Nadia, qui racontera la fin de son expérience. Par la suite, la personne peut devenir hautement intuitive et développer des

facultés psychiques comme la clairvoyance, la clairaudience, la télépathie et des dons de guérison. Parfois très rapide, ce processus peut également s'étendre sur plusieurs mois, sur plusieurs années, se produire par paliers ou par fragments, c'est-à-dire n'activer qu'un, deux ou trois centres énergétiques sans jamais atteindre le sommet du crâne. D'ailleurs, il est rare que le processus aboutisse. On retrouve cette notion de Kundalini sous différentes appellations dans le bouddhisme, le taoïsme ou encore la tradition kabbalistique. Certains théologiens chrétiens ont également établi un parallèle entre le Saint-Esprit des Occidentaux et la Kundalini des Orientaux¹.

Concrètement, une montée de Kundalini est souvent accompagnée de manifestations physiques telles que des sensations de chaleur extrême, des fourmillements, des picotements électriques, des vibrations, une excitation sexuelle intense et parfois des douleurs violentes et récurrentes. Sont également souvent mentionnées des manifestations visuelles (flashes de lumière, figures géométriques colorées, etc.) et auditives (sons bourdonnants, musiques, etc.), ainsi que des mouvements incontrôlables et la prise « instinctive » de certaines positions corporelles. Alors que l'orgasme, qui est déjà en lui-même un EMC,

1. P. Saint Romain, *Kundalini Energy and Christian Spirituality : A pathway to growth and healing*, Crossroad Publishers, 1994.

peut être le déclencheur d'EMC non ordinaires (OBE, réveil de la Kundalini, etc.), à l'inverse, un réveil de la Kundalini peut aussi déclencher des orgasmes spontanés. Mais selon l'intensité du réveil, les symptômes peuvent être plus ou moins agréables, voire devenir franchement désagréables. Pourtant, ces manifestations sont souvent accompagnées de symptômes psychiques positifs, tels qu'un sentiment de plénitude et de béatitude :

« Je suis en stage de méditation guidée. Nous sommes quarante personnes dans la salle. Au bout d'une demi-journée, je commence à sentir l'ennui m'envahir. Vers 17 heures, notre instructeur nous propose de prendre une position assise confortable sur une chaise ou sur un coussin de méditation. Je m'assois sur mon coussin. Je ferme les yeux et je suis les instructions verbales. Quelques minutes plus tard, je sens ma respiration s'accélérer de plus en plus. Chaque respiration est très profonde. Mon dos se met vraiment très droit. Ma langue se cale en haut du palais, juste derrière mes incisives. Je sens que tout mon corps prend le contrôle des différentes étapes. Je me laisse aller et m'abandonne... Comme si j'étais emporté dans un courant d'eau très fort où j'ai juste le choix de me laisser emporter par plus fort et plus grand que moi. Je suis envahi par un flot d'énergie douce et puissante, qui part du bas de ma colonne. Chaque respiration nourrit cette énergie. C'est comme une boule de feu qui s'embrace dans tout mon corps. Les larmes coulent à flots pour atténuer ce feu intérieur. Je suis rempli d'un état de grâce, de profonde et intense

énergie. Je ressens mon cœur ouvert dans “le donner et le recevoir”. Je me sens en lien profond avec moi-même, les autres, la vie. Je ne fais plus qu’un avec le grand Tout. Je suis rempli d’amour. Toutes mes cellules vibrent de vie et d’amour. Je ressens ce que veut dire “être pleinement vivant”. Je finis par ouvrir mes yeux au bout de quarante-cinq minutes, une fois ma respiration ralentie. Pendant quarante-huit heures, je vais me sentir dans un état de joie intense et de béatitude. »

Stéphane

Voici deux autres témoignages de déploiement partiel de la Kundalini, qui auront des conséquences importantes :

« Cela arrivait durant la nuit, sensations de puissante montée “de feu”, au départ très douloureuses dans le coccyx, ce qui me réveillait. Surprise, j’assistai ensuite à ce flux chaud, très agréable, voluptueux, lumineux, montant très lentement dans la colonne vertébrale, avec une sensation de “fondre” à chaque chakra avec un plaisir extrême, de me retrouver enfin, d’être enfin moi véritablement, de ne plus avoir peur. Cela durait plusieurs heures et pendant plusieurs nuits d’affilée. Ensuite, durant la journée, tout mon corps vibrail constamment et j’avais des sifflements dans les oreilles. Je ne ressentais plus aucun inconfort physique. En même temps, j’étais extrêmement préoccupée de ce qui se passait et aussi craignais de “décompenser” après toutes ces nuits sans sommeil. J’avais aussi très peur que tout cela ne s’arrête ! Je me trouvais très

seule, lisant des livres sur le sujet, puis un médium m'a rassurée, me disant que tout se passait bien.

À la base, il faut dire que cela fait trente-cinq ans que je pratique la méditation. Actuellement, après cinq ans, j'ai retrouvé un sommeil normal. Je sens l'énergie qui circule désormais sans entrave, j'ai découvert que cela correspondait bien aux trajets des méridiens chinois d'acupuncture. Cela a été véritablement naître une nouvelle fois : découvrir que nous avons effectivement un corps subtil fait d'énergie et apprendre à fonctionner sur ce nouveau mode. C'est comme être nouveau-né et tout réapprendre. Toute ma vision, ma conception de la réalité s'est transformée fondamentalement. Je ressens le monde comme une manifestation "divine", un jeu d'énergie. Je suis devenue profondément mystique¹. J'ai pris de la distance vis-à-vis de certaines personnes, mais j'en ai rencontré d'autres merveilleuses avec qui j'apprends à développer mes nouvelles capacités médiumniques. Je ne suis qu'au tout début d'un nouveau chemin... »

Delphine

« Il y a de cela dix ans environ, j'expérimentais une respiration à trois temps en position de méditation, j'étais novice en la matière. Ce jour-là a bouleversé ma vie... Cela a commencé par un "feu d'artifice" partant du bas-ventre, rien que cela, c'était magnifique. Puis, comme si je soulevais un rideau, j'ai été éblouie de lumières qui m'entouraient et m'irradiaient d'amour pur. Je ne saurais dire combien de temps cela a duré, mais je n'oublierai jamais cette beauté indicible qui a

1. À comprendre dans le sens de « spirituel ».

La recherche sur les NDE	299
<i>Ampleur du phénomène</i>	306
<i>Tentatives d'explication</i>	309
<i>Décorporation et gyrus angulaire</i>	319
<i>À la recherche de la preuve irréfutable</i>	325
Incompréhension entre scientifiques	
et expérienceurs	334
Les limites de la science	337
L'énigme de la conscience	342
Intermède	353
IV. LA TRANSFORMATION	373
Problématiques relatives aux vécus d'EMC ...	375
<i>Généralités</i>	375
<i>Le cas particulier des NDE</i>	381
<i>NDE et suicide</i>	389
<i>Les EMC à contenu négatif</i>	400
La composante psychologique des EMC	407
<i>Impact thérapeutique des EMC</i>	407
<i>EMC angoissants ou terrifiants</i>	414
Le fonctionnement de l'être humain	425
<i>Le mental</i>	425
<i>Les conditionnements</i>	427
<i>L'émotionnel, l'émotivité, la réactivité</i>	
<i>émotionnelle</i>	429
<i>Influence du mental, des conditionnements</i>	
<i>et de l'émotionnel sur les EMC</i>	432
<i>Nécessité d'un interlocuteur averti</i>	446
<i>Besoins et attentes des « expérienceurs » :</i>	
<i>comment les aider concrètement ?</i>	448
Le chemin de la transformation	452
<i>Les pratiques</i>	453
<i>Les changements</i>	461
<i>Apport de ce travail pour</i>	
<i>les expérienceurs</i>	464

<i>Autres approches thérapeutiques utilisant les EMC</i>	478
« Je » est un autre... ..	488
Intermède	493

V. D'UNE SPIRITUALITÉ « CONÇUE »

AU SPIRITUEL « VÉCU »	507
Qu'est-ce que la spiritualité ?	509
La science face à l'énigme du Spirituel	512
La mort et après... ..	516
L'accès à la Transcendance	518
Un état modifié de conscience... modifié par rapport à quoi ?	522
La logique évolutive	537
La Réalisation suprême	548
Épilogue	555
Remerciements	557
Bibliographie	559
Pour nous contacter	567